



LA SOURIS À GAUCHE

...MYTHE OU RÉALITÉ?

Plusieurs personnes ressentent de l'inconfort au niveau du poignet, du coude ou de l'épaule droite lié à l'utilisation de la souris à droite. L'utilisation de la souris à gauche peut devenir une solution très intéressante pour réduire ces maux. Cette solution alternative permet aux muscles de votre bras gauche de se renforcer et à ceux de votre bras droit de récupérer.

Mettre sa souris à gauche même si on est droitier, c'est possible et plus facile que vous ne le croyez. Allez-y graduellement! Au début, conservez votre souris à droite pour les tâches qui demandent une plus grande dextérité, par exemple: *sélectionner/glisser.*

Par la suite, vous pourrez accomplir ces tâches avec votre souris à gauche sans problème.

(1) CONSEILS PRATIQUES

La première fois que vous utiliserez la souris à gauche, vous serez probablement stressé, ce qui est tout à fait normal. Donc, plusieurs d'entre vous aurez tendance à la tenir très fermement, ce qui entraîne parfois un inconfort ressenti rapidement au niveau du bras gauche.

Mise en garde: Dès que vous ressentez un inconfort:

Au niveau:
 → des doigts
 → du poignet
 → du coude
 ou de l'épaule gauche



cessez l'utilisation de la souris à gauche et remettez-la à droite.

En utilisant en alternance la souris à droite et à gauche, vous pourrez augmenter son utilisation à gauche. Plus vous prendrez de l'assurance, plus vous trouverez son utilisation facile. Normalement, quelques jours suffisent pour se familiariser!

Au verso, vous retrouvez toutes les étapes pour y arriver en tout confort:

(2) POSITIONNEZ VOTRE SOURIS À GAUCHE

Déplacez le clavier vers la droite.

Centrez-vous par rapport à la partie alphabétique.

Placez votre souris à gauche, n'inversez pas les boutons.

Appuyez votre bras gauche sur l'accoudoir pour utiliser la souris, *comme sur la photo 1*.

Pour ce faire:

- ◆ **Réglez la hauteur des accoudoirs** de manière à avoir les épaules relâchées;
- ◆ **L'écart des accoudoirs** doit vous permettre de garder les bras près du corps;
- ◆ **Les bras** doivent former un angle de 90° avec les avant-bras;
- ◆ Notez que **les accoudoirs ne doivent pas gêner vos mouvements**.

Une fois votre bras gauche bien positionné, nous vous suggérons de conserver la même configuration des boutons de la souris que lorsque vous l'utilisez avec la main droite. De cette manière, **vous pourrez la transférer d'un côté à l'autre rapidement. N'oubliez pas de déposer tous vos doigts.**

Toutefois, rien ne vous empêche d'inverser les boutons ou de **réduire la vitesse de déplacement du pointeur de la souris** pour améliorer le confort au niveau de la main et du poignet.

Remarquez la manière dont la personne tient la souris sur la *photo 3*. Son index gauche repose sur le bouton de gauche et les autres doigts prennent appui sur les côtés de la souris. **De cette façon, tous les doigts sont en position de confort.**

Notez que la souris est orientée vers la droite!

PHOTO 1



PHOTO 2



PHOTO 3



Voici la posture que le poignet doit conserver lorsque vous manipulez la souris!



COMMENT UTILISER SA SOURIS

PLUS CONFORTABLEMENT

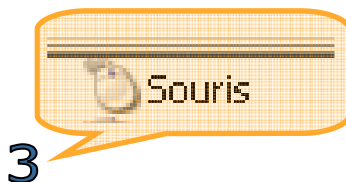
La souris est si populaire que nous ne pouvons plus nous en passer. Sauf que plusieurs utilisateurs ont l'impression que leur tapis à souris est trop petit pour leurs besoins. Ils promènent leur souris de gauche à droite, de haut en bas, en diagonale et la ramènent souvent vers eux.

Augmentez votre confort en réduisant les déplacements de votre souris mais notez que la façon d'accéder aux propriétés de la souris peut varier selon le système d'exploitation.

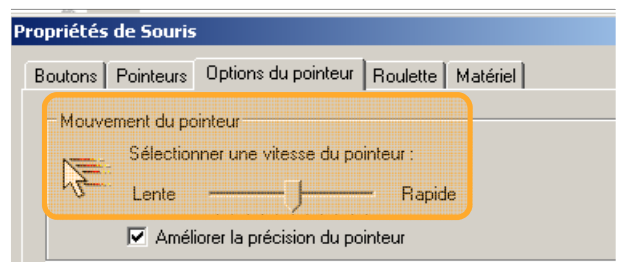
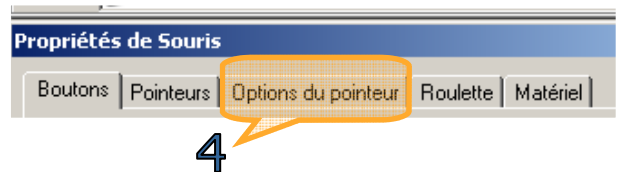
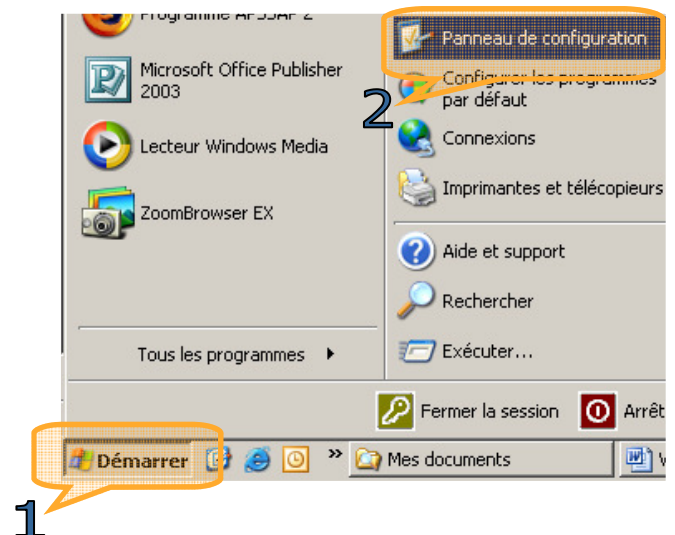
Suivez les instructions ci-dessous:

Dans le bas de l'écran

1. Cliquez sur **Démarrer**
2. Cliquez sur **Panneau de configuration**
3. Cliquez sur **Souris**

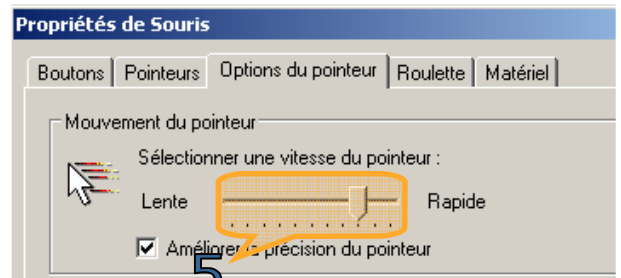


4. Cliquez sur **Option du pointeur**

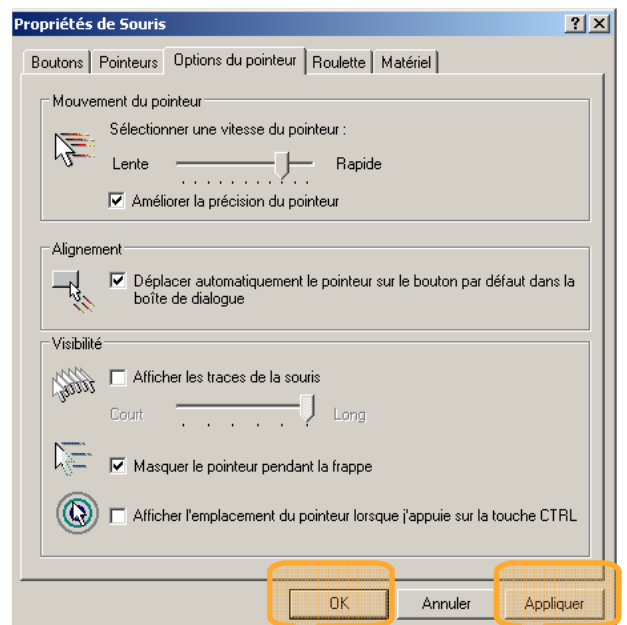


Vous obtiendrez la fenêtre ci-dessous

- 5. Pour augmenter la vitesse du pointeur,** déplacez le curseur vers la droite. Mieux vaut y aller de façon progressive, de 2 ou 3 coches à la fois, et prévoir une courte période d'adaptation puisqu'un pointeur plus rapide signifie parfois moins de précision



- 6.** Cliquez sur **Appliquer**
- 7. Cliquez sur OK** pour fermer toutes les fenêtres



TRUC

Nettoyez les pattes de votre souris, même si elle est optique. Elle glissera mieux!





Trucs et astuces N° 3.3

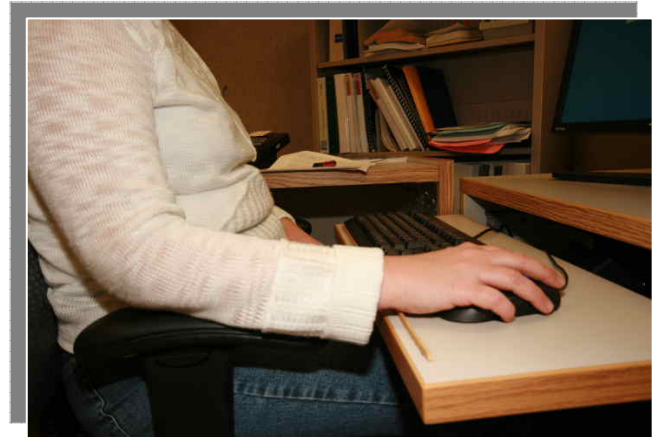
APPRIVOISEZ VOTRE SOURIS POUR UN MEILLEUR CONFORT

La souris, chère petite bête! Nous l'utilisons beaucoup mais savons-nous vraiment l'utiliser?

1. Assurez-vous que votre souris est à la même hauteur que le clavier, à côté de ce dernier et le plus près possible de vous.
2. Pour utiliser votre souris, il est recommandé d'appuyer l'avant-bras. Les réglages adéquats des accoudoirs (voir *Trucs et astuces* N°10) et de la tablette porte-clavier (voir *Trucs et astuces* N°17) sont donc essentiels.

Voici la posture du membre supérieur que vous devriez avoir lorsque vous utilisez la souris :

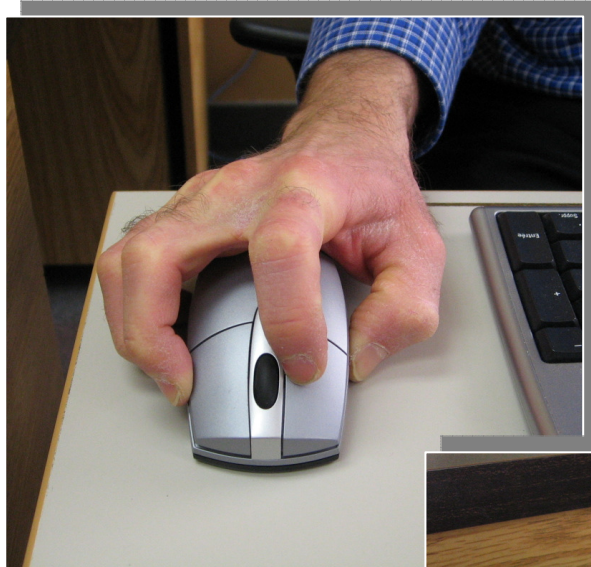
- ▶ L'épaule relâchée;
- ▶ Le bras le long du corps formant un angle d'environ 90 degrés avec l'avant-bras;
- ▶ Les doigts à la hauteur du coude;
- ▶ La main en ligne droite avec l'avant-bras.



3. S'il y a une baguette de plastique à l'avant du clavier et de la souris, demandez de la faire enlever. Il ne faut surtout pas appuyer les poignets ou les paumes sur cette baguette.



4. Remarquez la posture de vos doigts lorsque vous tenez la souris. Sont-ils crispés? Gardez-vous un ou des doigts dans les airs? Il est préférable de tenir la souris en gardant les doigts allongés, l'index et le majeur reposant sur les boutons.



Pour plus de confort avec la souris :

- ▶ Tenez-la légèrement;
- ▶ Déplacez-la en utilisant tout l'avant-bras et non pas seulement avec des mouvements du poignet;
- ▶ Réglez la vitesse de déplacement du pointeur afin de minimiser les déplacements de la souris sur le tapis (voir *Trucs et astuces* N°15);
- ▶ Privilégiez le recours à des raccourcis clavier pour réduire l'utilisation de la souris (voir *Trucs et astuces* N°11).



LA SOURIS...

MAINTIENT LE CAP!

La manipulation de la souris se traduit-elle pour vous par de l'inconfort au niveau de votre poignet?

Saviez-vous qu'il est plus important de faire attention à la posture de son poignet qu'à l'orientation de la souris sur la tablette?

Observez bien les deux illustrations ici-bas...



MAUVAISE POSTURE...



BONNE POSTURE.....

Saviez-vous que vous pouviez déplacer le pointeur de la souris sur tout l'écran en faisant de très petits mouvements avec les doigts?

Faites-en l'essai!

En déplaçant votre souris sur une surface d'environ 5cm par 5cm, vous devriez être en mesure de couvrir les quatre coins de l'écran avec votre pointeur. Au besoin, augmentez la vitesse de déplacement du pointeur en vous référant au **Trucs & Astuces numéro 15**.

Remarquez comment les gestes faits sont petits et que votre main se trouve toujours dans sa zone de confort quand vous les effectuez.

C'est autant d'avantages pour la main, le poignet, le coude et l'épaule car déplacer la souris sollicite beaucoup les articulations. En fin de journée, vous remarquerez la différence.

Pour qu'elle se déplace plus facilement, assurez-vous que les « pattes » de la souris soient propres!

